બૉમ્બે સૅનિટરી એસોશીએશન.

સૅનિટરી લીફલેટસ્.



(આવૃત્તી બીજી.)

આ ચોપડી

મુંબઇ ઇંદુપ્રકાશ સ્ટીમ પ્રેસમાં છાપી.

સન ૧૯૨૫.

કિંમત ૨ આના.



[illegible] Plague.

PREFACE.

The Bombay Sanitary Association was started in 1903 under the Presidency of His Excellency Lord Lamington, the then Governor of Bombay. Since then during the last 11 years, the Association has been printing thousands of sanitary leaflets in different languages for free distribution amongst the people every year with a view to spreading the knowledge of sanitation and these leaflets have now been collected together and offered to the public in a book form in English as well as in Vernacular at a nominal price, as it was suggested that they would be of great use and benefit to the various Municipalities and District Boards and those interested in the sanitary welfare of towns.

The objects of the Association amongst others are:—

"(*a*) To create an educated public opinion with regard to sanitary matters in general; (*b*) to diffuse knowledge of sanitation and hygiene generally and of the prevention of the spread of disease amongst all classes of the people, educated and uneducated, by means of lectures, leaflets and practical demonstrations and, if possible, by holding classes and examinations; (*c*) to promote sanitary science in any manner whatsoever. This will be done by giving prizes, rewards or medals to those who may, by diligent application, add to our knowledge in sanitary science. This will encourage original research; (*d*) to provide its members with such advice as shall ensure the proper sanitary condition of their own dwellings and to enable them to procure practical advice as to the best means of remedying defects in houses of the poor classes in which they are interested; (*e*) the Association will arrange for periodical lectures in English and Vernaculars to all people, males and females, of different caste and creeds; (*f*) homely talks or simple practical lectures will be arranged by the Associa-

tion for mothers and girls in various localities and different chawls, provided the people in the chawls or the owners of mills give facilities; *(g)* the Association will teach by lectures and give practical demonstrations to a number of female students, who will be trained for nursing the sick at home and in hospitals, as well as for out door work as Sanitary Inspectors or Visiting Nurses; *(h)* a number of male students will be given the necessary lectures and facilities for qualifying themselves as Sanitary Inspectors."

Patrons of the Association are those who contribute Rs. 500 and upwards in a lump sum.

Life Members are those who contribute Rs. 100, in a lump sum.

Ordinary Members are those who pay an annual subscription of Rs. 10, and Rs. 5 admission Fee.

J. A. TURNER, M. D., D. P. H.

Honorary Secretary & Treasurer.

બૉમ્બે સેનિટરી એસોશીએશન.

છોકરાઓને ક્ષયરોગથી બચાવવા માટે

—મૂળાક્ષરો—

અ અરસ પરસ (પછી તે નાનો છોકરો અથવા મોટો માણુસ હોય) મદદ કરવામાટે છે, ક્ષય રોગથી બચાવ સારૂ.

આ આ નિયમો દૃઢતાથી પાળવા માટે છે.

ઈ ઈન્દ્રિયોનો સદુપયોગ કરવા માટે છે.

ઉ ઉધરસ ખાતાં મોંએ આડા હાથ મુકવા અને બીજાના મોં પાસે અગર બીજાના મોં સામે ઉધરસ ન ખાવા માટે છે.

એ એવી રમત રમવી નહિ કે જેથી તમારી સાથે રમનાર બીજા કોઈને કોઈપણ પ્રકારની હરકત થાય.

ઐ ઐશ્વર્યશાલી છોકરાઓએ ગરીબોને મદદ કરવા માટે છે.

ઓ ઓછી બુદ્ધિવાળા છોકરાઓને આ નિયમો બરાબર સમજાવવા માટે છે.

ઔ ઔષધ લઈને રોગ મટાડવા કરતાં રોગ ન થવાની સંભાળ રાખવા માટે છે.

અં અંજીર, સકરચન વગેરે ફળો આખાં પાખાં ગળે ન ઉતારતાં ખુબ ચાવીને ખાવા માટે છે.

અઃ આંગળાં ચોપડીનાં પાનાં ફેરવવા અગર વારે ઘડીએ મોંમાં ન નાખવા માટે છે.

ક કલમ, પેન, પેન્સીલ, પૈસા, ટાંચણી વગેરે કાંઈપણ મોંમાં ન નાખવા માટે છે.

ખ ખરાબ ચીજો, કપડાં, ફળો વગેરેનો બીલકુલ વપરાસ કરવો નહિ.

ગ ગમત રમતમાં પણ સ્વચ્છ હવા મળે એટલા માટે ફરવા જવાની ટેવ રાખો.

ઘ ઘરમાં અને નિશાળમાં પોતે સાફ સુફ રહી પોતાના દાખલાથી બીજાને તેમ કરતાં શીખવવા માટે છે.

ઙ ઙ ઉપરના નિયમો સમજવા માટે શિક્ષકની મદદ લો.

ચ ચતુર છોકરાઓએ હમેશા સુઈ ઉઠીને, ખાઈને અને ઉંઘવા પહેલાં મોંઢું બરાબર સાફ કરવું જોઈએ.

છ છત્રી વગર તડકામાં ન ફરવા માટે છે.

જ જમવા પહેલાં સાબુથી અને પાણીથી હાથ પગ ધોવા માટે છે.

ઝ ઝટપટ ન ખાતાં નિરાંતે અને ધીરે સાસ્તે ખાવા માટે છે.

ઞ ઞ ઉપરના નિયમો ન સમજાય તો તમારા શિક્ષકને પુછો.

ટ ટટ્ટુ ઉપર બેસી ફરવા જવું એ ફાયદાકારક છે.

ઠ ઠળીઆવાળાં ફળો ખાતાં તે ઠળીઆ બહાર કાઢી નાંખવાની સંભાળ રાખવા માટે છે કારણ કે તે ખાવાથી પચતા નથી.

ડ ડગલા કે બદનની બાંય વડે તમારૂં નાક લુછવું નહિ.

ઢ ઢ ઉપરના નિયમો પાળવાથી થતા ફાયદા વિષે તમારા શિક્ષકને પૂછો.

ણ નાક અને મોં લુછવાનો રૂમાલ, બેન્ચ, બુટ અને સ્લેટ સાફ કરવા માટે વાપરવો નહિ.

ત તરસ લાગી હોય ત્યારે પણ કોઈનું પીતાં વધેલું પાણી પીવું નહિ તેમજ બીજાએ પીધેલા વાસણને વીછળીને સાફ કર્યા વગર ઉપયોગમાં લેવું નહિ.

થ થકવી નાખે એટલી કસરત કર્યા પછી પણ શ્વાસો-
શ્વાસ મેાં બંધ કરી ફક્ત નાક વાટેજ લેવા માટે છે.

દ દરેક વખતે શ્વાસોશ્વાસ ઘણા લાંબા અને ખુલ્લી હવામાં
લેવાનેા મહાવરેા રાખવા માટે છે.

ધ ધનનેા સારેા ઉપયેાગ રેાગીઓને રેાગમાંથી છેાડવવા
સારૂં કરવેા તે છે.

ન નખેા હમેશાં સાફ રાખવા અને તે વધવા ન દેવા, કારણ
કે તેનાથી થયેલા જખમ ઝેરી છે.

પ પત્થર પાટી ઉપર થુંકવું નહિ, તેમજ પીકદાની સિવાય
બીજી જગ્યાએ થુંકવું નહિ.

ફ ફળેાને સારી પેઠે ધેાયા સિવાય ન ખાવા માટે છે.

બ બજારના પદાર્થો જેવા કે સેવ, ગાંઠીયા, ભજીયાં, પૂરી વગેરે
ખાવા નહિ. ખાવાની ઈચ્છા થાય તેા ઘરમાં કરાવીને ખાવા.

ભ ભલા થઈને કેાઈ દિવસ કેાઇને હેાઠેહેાઠ લગાડીને ચુંબન
કરશેા કે કરવા દેશેા નહિ.

મ મનુષ્ય માત્રે ક્ષયના રેાગી તરફ માયાથી વર્તવા માટે છે.

ય યશ અને આબરૂ મેળવવા માટે રેાગીને રેાગથી બચાવવાને
મદદ કરેા.

ર રમતમાં કે બીજે પ્રસંગે તમને કેાઈપણ પ્રકારનેા જખમ
થાય અથવા કેાઈ છેાકરેા ઈજા કરે અથવા તમને મંદવાડ
જેવું લાગે તેા તરત તમારા માસ્તરને કહેવાને આચકેા
ખાતા નહિ.

લ લખતી વખતે બહુ વાંકાવળીને લખવું નહિ.

વ વરસાદ ન હેાય ત્યારે ખુલ્લી હવામાં રમવા માટે છે.

શ શરદી, ન્યુમેાનિયા, શીતળા, ગેાવરૂં, આંકડી અને ગળસુણું
વગેરે રેાગેાપણ આ નિયમેા પાળવાથી થતા નથી.

ષ આ નિયમો પાળી બીજા છોકરાઓને તેમ કરતાં શીખવો.
સ સવારમાં વહેલાં ઉઠીને ફરવા જવા માટે છે.
હ હમેશાં છોકરાંઓને ફેફસાં કરતાં હાથ પગના સાંધામાં આ રોગ લાગુ પડવાની વધારે ધાસ્તી રહે છે.
ળ ઉપર લખેલા બધા નિયમો પાળવાની દરેક માણસે કોશીસ કરવી.
ક્ષ ક્ષયરોગ જેને થયો હોય તેણે બીજાના સમાગમથી દુર રહેવું.
જ્ઞ જ્ઞાન મેળવવા (ઉપરના નિયમોનું) અને તે પ્રમાણે વર્તવા માટે છે.

ક્ષય (ખહી) રોગ સંબંધી સૂચના તથા તે અટકાવવાના ઈલાજો.

ગલીચ હવા, ધુમાડો, દુર્ગંધ, ઘર તથા મકાનમાં ભીનાસ તથા ઘરમાં ગંદવાડ તથા અંધારૂં એ આ રોગના મુખ્ય કારણ છે. દારૂ વગેરે નશો કરનારાં પીણાથી પણ આ રોગ થાય છે, પણ તુરતનાં ખરાં કારણો ગીચ વસ્તી અને ગલીચ હવા છે. દુર્ગંધ મારતાં કપડાં તથા ભીનાસવાળી ચીજો એકઠી ન થાય તે માટે ઘણી સંભાળ રાખવી. રોગીના થુંક તથા મળમૂત્રથી ચેપ ઘણો ફેલાય છે. થુંકની અંદર રોગનાં જંતુ હોય છે, તે જ્યારે સૂકાય છે ત્યારે તેના રજકણો હવામાં આસપાસ ઉડે છે ને તે બીજા તનદુરસ્ત આદમી શ્વાસમાં લે છે અને આ રીતે તેમને ચેપ લાગે છે. જનાવરના દૂધમાં તથા માંસમાં રોગનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી કરીને ચોખ્ખાં દુધનો ઉપયોગ કરવો તથા સંપુર્ણ રીતે પકાવ્યા વગર માંસ ખાવું નહિ, એ બાબત ઘણી સંભાળ લેવી. ચેપી જગ્યામાંથી આવેલાં દૂધનો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ.

રોગ અટકાવવાના ઉપાયો.

૧. તનદુરસ્તી રાખનારા અમલદારને અથવા ડિસ્ટ્રીકટ રજીસ્ટ્રારને કોઇ ઘરમાં રોગ થયો હોય, તો તે બાબત રાજીખુશીથી જાહેર કરવી.

૨. રોગનો વધારો કરનાર તરીકે જાણીતા થયેલા ઘરના સંજોગોને તથા કામકાજને દુર કરવા.

૩. સંશય પડતા રોગીના થુંકને તથા મળમૂત્રને તપાસવું, દૂધ તથા માંસ તપાસવું.

૪. દૂધ તથા દુધાળા ઢોર રાખવાની જગ્યાઓ તથા દૂધ વેચવાની જગ્યાઓ ઉપર આરોગ્યતા સચવાય છે કે કેમ, તે બાબત ઘટતી દેખરેખ રાખવી.

૫. સાર્વજનિક દુકાનોમાં માંસની ઘટતી તપાસ રાખવી.

૬. દરદીની પાસે નજીક સમાગમમાં આવવું નહી.

૭. રહેવાના ઓરડામાં તથા કારખાનામાં ગીચ વસ્તી થવા દેવી નહી.

૮. ઘરમાં ભીંતપર અને જાહેર રસ્તા ઉપર પણ થુંકવાની ખરાબ ટેવ છે. તેનો તદન અટકાવ કરવો, પીચદાનીનો હમેશાં ઉપયોગ કરવો.

૯. ક્ષયના રોગથી પીડાતા દરદીઓના ઓરડાને જંતુનાશ કરનારા પદાર્થથી સાફ કરવો, તથા ધોળાવવો અને તેના કપડાને બાફ આપી સાફ કરાવવા.

૧૦. કારબોલીક આસીડ અથવા બીજી જંતુનાશ કરનારી દવા નાખેલી પીચદાનીમાં આવા માણસનું થુંક ઝીલવું.

૧૧. જાતી સ્વચ્છતા માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

મરકીના અટકાવ માટે પ્રથમથી કરવાની તજવીજો.

(૧) આ રોગ ઘણુ કરી ચામડીમાં, જખમ, ક્ષત, કીડાનો દંશ, અને છોલાયલી ચામડી, વિગેરે સ્થળમાં મરકીનું ઝેર દાખલ થવાથી થાય છે. એટલા માટે તેવી જગ્યાએ ઝેર દાખલ ન થાય તેને માટે સાવચેત રેહેવાની જરૂર છે. જે જગ્યા અથવા ઓરડીમાં પ્લેગથી એકાદ મરણ થયું હોય, અથવા પ્લેગનાં રોગવાળુ માણસ સુતું હોય, તેવે ઠેકાણે સારા માણસે સુવું એ ઘણું જોખમ ભરેલું છે.

(૨) આપણું શરીર, લુગડાં લત્તા, બીછાનાં, અને ઓછાડ વીગેરે બાબતમાં અત્યંત સ્વચ્છતા રાખવી.

(૩) પ્લેગ થયેલી જગ્યામાંનો જમીન ખોદી, માટી કાઢી નાખવી અને ત્યાં બીજી નવી માટી નાંખવી, અથવા સીમીટનો ધાબો દેવો અથવા પાટીઆં જડાવવાં.

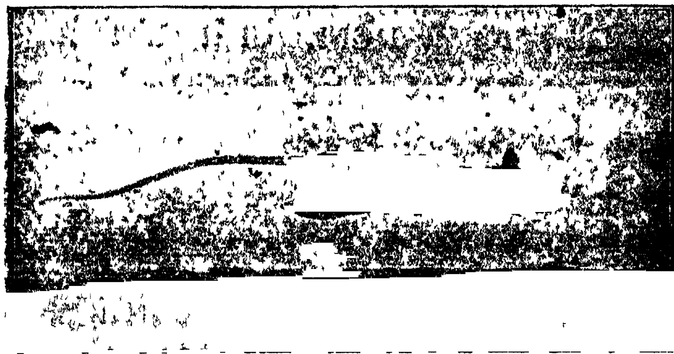
(૪) ઘરની આસપાસ કચરો અને દુર્ગંધી અને કચકાણ થવા દેવું નહિ તથા પાણી ભરાઈ રહેવા દેવું નહિ.

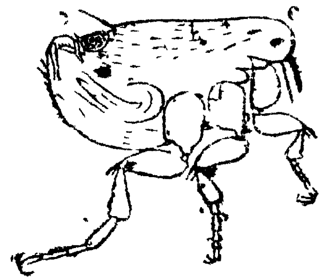
(૫) રોગનો વધારો ઉંદરને લીધે થાય છે, માટે બની શકે તેમ ઉંદરોનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(૬) રેહેવાની કોટડી સ્વચ્છ રાખવી, અંદર પવન સારી રીતે આવી શકે એવી તજવીજો રાખવી, તથા કોટડીમાં અત્યંત ભીડ થવા દેવી નહિ.

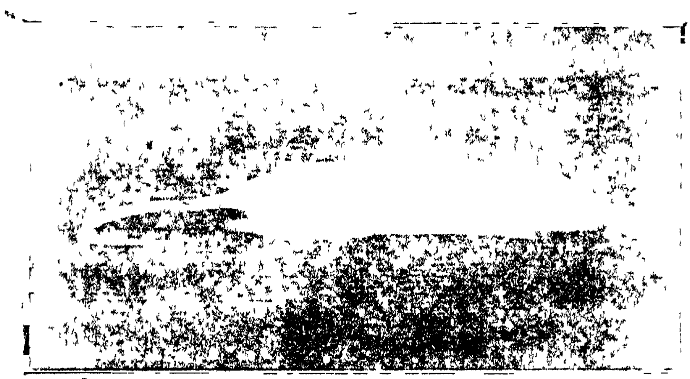
(૭) ઘરમાં કોઇને પ્લેગ થાય કે તરતજ તે ઘર છોડી બીજે ઠેકાણે રેહેવા જવું લાભકારક છે.

(૮) ઘરમાંના કોઈ માણસને પ્લેગ થયો હોય તો, મ્યુનિસપાલિટીના દવાખાનામાંથી અથવા કોઈ લાયક ડૉક્ટર પાસે જઈ જલદી ઉપચાર કરાવવો.



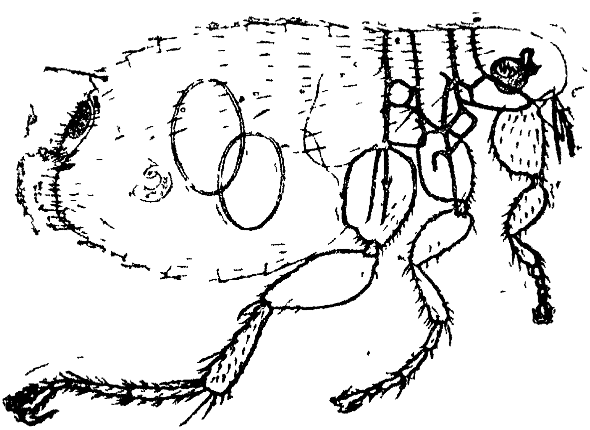


Mus Rattus.





Mus Decumanus.



Pulex Cheopis (Female).



Pulex Cheopis (Male).

(૯) પ્લેગનો રોગ કોઈને પણ થયો હોય, તો તે સંબંધી મ્યુનિસિપાલિટીના દવાખાનાના ડૉકટર (ડીસ્ટ્રીક્ટ રેજીસ્ટ્રાર) ને તુરતજ ખબર આપવી, જેથી તે બાબતમાં જે કંઈ જરૂરની તજવીજ કરવાની હોય, તે તેઓ કરશે.

(૧૦) ઘરમાં પ્લેગ અથવા એવા બીજા ચેપી રોગથી પીડાતા દરદીને બીજા માણસોથી જુદો રાખવાની તજવીજ થઈ શકે તેમ ન હોય તો, રોગની શરૂઆતમાંજ તેને મ્યુનિસિપાલિટીની હૉસ્પિટલમાં મોકલવો, જેથી ત્યાં તેની સર્વ જાતની સારવાર થશે.

(૧૧) પ્લેગથી દૂષિત થયલું ઘર છોડી બીજે ઠેકાણે જવું એ પ્લેગમાંથી બચવાનું એક ઉત્તમ સાધન છે. એટલા માટે પ્લેગ ચાલુ હોય ત્યાંસુધી પ્લેગથી દૂષિત થએલું ઠેકાણું છોડી દુર રહેવું.

(૧૨) ઈનાક્યુલેશન એ એક પ્લેગથી બચવાનો ઘણે દરજ્જે ઉત્તમ ઉપાય છે, એમ અનુભવપરથી જણાય છે.

(૧૩) લોકોએ આ પ્રમાણે પ્લેગથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવાથી, અને ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે તજવીજો અમલમાં આણવાથી, મ્યુનિસિપાલિટીના અધિકારીઓથી પ્લેગ નિવારણ કરવાનું કામ સેહેલાઇથી બની શકશે.

કૉલેરા (કોગળીયું) સંબંધી સૂચના અને તે અટકાવવાના ઉપાય.

કોગળીઆનો ફેલાવો થવાનું મુખ્ય સાધન પીવાનું પાણી તથા ખોરાક છે, કોગળીઆનું ઝેર ઉલટી તથા ઝાડામાં રહે છે અને તેને જ્યારે ફેંકી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેને જમીન માર્ગે, નદી, નાળાં, કુવા, તથા તળાવમાં દાખલ થવાનો રસ્તો મળે છે. કોઈ વખતે તે હવા મારફતે પણ ફેલાય છે, માખીઓ પણ આ પદાર્થ ખાવાનો

પ્રેમ રાખે છે, અને તેની મારફતે તનદુરસ્ત આદમી ઉપર આ રેાગ ફેલાય છે, તથા ખેારાક અને દુધને ચેપ લાગે છે.

રેાગને અટકાવવાનેા ઉપાય.

૧. તનદુરસ્તી ખાતાંના અમલદાર હેલ્થ ઑફીસર સાહેબને આ રેાગ વિષે રાજીખુશીથી ખબર આપવી.

૨. કાચા ભાજીપાલા તથા ફળ ઘણા ઉપયેાગમાં લેવાં નહિ.

૩. ઘરની અંદર સ્વચ્છતા ઘણીજ રાખવી.

૪. મકાનની અંદર કેાઈપણ જાતની ભીનાસ કરવી નહિ કે જેથી મચ્છરને આશરેા મળવા કારણ રહે.

૫. દૂધ, પાણી તથા દરેક જાતના ખેારાક ઉપયેાગમાં લેવાની થેાડેા વખત પહેલાં ઉના કરવાં. ખેારાકને ઉઘાડેા રાખવેા નહિ, અને માખી અને ધૂળ બેસવા દેવી નહીં.

૬. કેાઈનેબી ઝાડા થતા હેાય, તેા તે બાબત ડિસ્ટ્રિકટ રજીસ્ટ્રાર સાહેબને ખબર આપવી.

૭. દરદીના ઝાડા, ઉલટી, જંતુ મારનારી દવા ભરેલાં વાસણુમાં એકઠાં કરવાં તથા તેનેા સંપૂર્ણ રીતે નાશ કરવેા.

૮. ઘટતી દવાનેા તાત્કાલિક ઉપયેાગ કરવેા અથવા મ્યુનિસિપાલ દવાખાનામાં જવું. ત્યાં કેાલેરા (કેાગળીઆ) ની દવા ઉપયેાગને માટે હમેશાં તૈયાર રાખવામાં આવે છે અને મફત મેળવી શકાય છે.

૯. દરદીને અલાએદેા રાખવેા.

રેાગનાં ચિન્હ.

હમેશાં આંખમાં ખાડા પડી જાય છે. અશક્તી, નબળેા અવાજ.

ચાલુ ઝાડા તથા ઉલટી તથા શરીર બરફ જેવું ટાઢું પડી જાય છે અને આંકડી અથવા ખેંચ થાય છે.

શીતળાના રેાગ સંબંધી સૂચના અને તે અટકાવવાના ઉપાય.

શીતળાના ચેપનું બીજ દરદીના મ્હેાં તથા ગળાંમાંથી પડતાં લાળ વીગેરે પદાર્થોમાં તથા અંગપર ઉઠેલા ફેાલ્લામાં હેાય છે, અને તે જયારે સુકાઇ જાય છે ત્યારે હવા મારફતે ઘણે લાંબે પસરે છે. તેનેા ચેપ એકએકના સ્પર્શથી અથવા હવા મારફતે ફેલાય છે. આ ચેપ રેાગીનાં બગડેલાં કપડાંને, બીછાનાને તથા સરસામાનને લાગી રહે છે. અને એવી ચીજો મારફતે વારંવાર તેનેા ફેલાવેા થાય છે. જેએા પેાતાની જાતી તથા આડેાશીપાડેાશીની આરેાગ્યતા વીશે સૌથી ઓછી સંભાળ લે છે, તેઓ સાધારણ રીતે આ રેાગના ભેાગ થઈ પડે છે.

બાળપણમાં શીતળા અથવા માતા કઢાવવા એ આ રેાગનેા મેાટેા ઉપાય છે, પરંતુ એટલું તેા યાદ રાખવું જોઈએ કે, શીતળા કઢાવવાથી જે સંરક્ષણ મળે છે, તેની અસર વખતના વહેવા સાથે એાછી થતી જાય છે અને ઉમ્મરે આવવાની અગાઉ અથવા પછી તથા રેાગ ફાટી નીકળ્યેા હેાય, તે વખતે ફરીથી શીતળા કઢાવવાથી રેાગનેા મેાટેા અટકાવ થાય છે.

આ રેાગને અટકાવવાના ઉપાયેા નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. દરદીને અલાહેદી રાખેલી હૉસ્પિટાલમાં લઈ જવેા. જો ડિસ્ટ્રિકટના રજીસ્ટ્રાર સાહેબને આ રેાગ વિષે ખબર આપવામાં આવે તેા આવી રીતે વ્યવસ્થા કરવાનું ઘણું સહેલું તથા સગવડ ભરેલું થઇ શકશે.

૨. દરદીનેા એારડેા તથા કપડાં જંતુનાશક પદાર્થોથી સાફ કરવાં.

૩. ઘરના બીજા રહેવાશીઓને ફરીથી શીતળા કઢાવવાં.

૪. દરદીના મંદવાડ વખતે તેની સાથે જાતી સમાગમમાં આવેલાં માણસોને કાંઈ નહિ તો ચૌદ દીવસ સુધી આઘા ઝુંપડામાં લઈ જવા.

Hints to Eating-house-keepers, Sweetmeat-sellers and owners of Restaurants.

વીસી-ભોજનગૃહ, ચાહ-કોફી, સોડા-લેમન, મીઠાઈ વિગેરેના દુકાનદારોને સૂચના.

૧ તમારા કામ માટે સારી જગો પસંદ કરજો.

૨ તમારા ઓરડાઓ અને દુકાનો હવા ઉજાસવાલાં હોય એવા સોધજો.

૩ ઓરડાઓની બારી અથવા બારણાંઓ ગલી, ગટર કે સંડાસની નજદીક ન હોય તેની સંભાળ રાખજો.

૪ તમારા ઓરડાની દીવાલો લીસી ને જમીન કોબા અથવા ફરસબંદીવાલી હોય તે જોજો કે જેથી સફાઈ ઝટ થાય.

૫ તમારા ઓરડાની દીવાલો અથવા જમીન છાણ-કાદવથી લીપતા ના.

૬ ખાવાના ઓરડામાં અને ખાવાના ટેબલપર કોઇ આદમીએ સુવું નહી અને કપડાં-ચપડાં મુકવા તથા રહેવા માટે જુદાજ અલાએદા ઓરડા વાપરવા.

૭ રાંધણી પણ જુદાજ ઓરડામાં રાખવી.

૮ રાંધવાના, ખાવાના અને પીવાના વાસણો ઘણાજ સાફ-સફાઇવાલાં રાખવાં.

૯ ખોરાકીની કોઈ પણ જણસ ભોંયપર અથવા ટેબલપર ખુલ્લી મેલવી નહી.

૧૦ પાંઉ, માખણ, દુધ, કેક, બીસકીટ, મીઠાઈ, ભજીઆં, ચટણી વોગેરે કાચની અથવા જાલીના કબાટમાં બંધ રાખવાં કે માખી, ઉંદર, બીલાડી વિગેરે એ ખાવાના ખોરાકને બગાડે નહી.

૧૧ ખાવા-પીવાનો ટેબલો મારબલના ટોપની હોવી જોઈએ. લાકડાંની ટેબલોપર પતરાં જડી લેવાં કે ફાટો બંધ થઇ જાય ને નજીસાટ ભરાઈ રહેવાની જગ્યા રહે નહી. એવી ટેબલો ધોઈ-ધોઈ ઝટ સાફ થઈ શકશે.

૧૨ પીવાના પાણીને ફીલટરોમાં અથવા ધાતુના વાસણોમાં બંધ કરીને ભરી રાખવું ને એ ફીલટરો અને વાસણો વારે વારે સાફ કરવાં. લાકડાના પીપમાં પીવાનું પાણી ભરી રાખવું નહી.

૧૩ તમારી દુકાનના ઓરડામાં અથવા ઓરડાની બહુ નજ- દીકમાં એક મોરી અને પાણીનો નળ રાખવો.

૧૪ ધોવાધોવાની ટેબલનું મેલું પાણી મોરીમાં અથવા ગટરમાં પડે એવી સંભાળ રાખવી.

૧૫ એવું મેલું પાણી બાલડીમાં ઝીલી તે રસ્તામાં અથવા ફુટપાથોપર કે રસ્તાની બાજુની વરસાદની ગટરમાં હોમાવવું નહી.

૧૬ તમારી દુકાન અથવા ઓરડાના કોઈપણ ભાગમાં અથવા તમારી જગાની આસપાસ કોઈ પણ આદમીને થુકવા દેતા ના અને તમો પોતે પણ થુકતા ના.

૧૭ કોઈ પણ દરદી આદમીને તમારી દુકાનપર અથવા તમારા ઓરડામાં આવવા દેશો નહી અથવા તો ખોરાકની કોઇબી જણ- સના સમાગમમાં તેવા આદમીઓ આવે નહી તેની સંભાળ રાખજો.

૧૮. તમારી દુકાનના સર્વ ઓરડા તથા તે માંહેલો સર્વ સામાન રોજ દીવસમાં બે વાર સાફસુફ કરજો.

૧૯. ખાવાના ઓરડાની જમીન અને ખાવા-પીવાની ટેબલ રેાજ ધેાઈધાઈ સાફ રાખજો.

૨૦. ઓરડાની દીવાલેાને વરસમાં બે ત્રણ વાર ચુનો લગાડી અને લાકડ કામને હર વરસે રંગી સફાઇ જાળવજો.

૨૧. ઓરડામાંથી રેાજ કાઢેલેા કચરેા પુંજો અને રાંધણીમાં એકઠેા કીધેલા નકામેા પદાર્થ રસ્તામાં ફેંકવેા નહી, પણ પતરાનાં બંધ કીધેલા દાબડામાં ભરી રાખવેા અને તે દાબડેા દીવસમાં બે વાર મ્યુનિસિપલના ગાડામાં ખાલી કરવેા.

૨૨. બાળવાના કેાલસાને ગુણપાટમાં રાખવેા નહી પણ બંધ બાકસમાં ધૂળ ઉડે નહી એવી રીતે રાખવેા.

ભાડુતેાએ ઓરડીમાં રાખવાની સફાઇ.

ભાડુતેાએ પેાતાના ઓરડામાંથી ધુળ, કચરેા, ચિથરાં વિગેરે દુર કરવાં. તેઓએ, ભીંત જમીન અથવા દાદર ઉપર થુકવું નહિ.

કચરાને ટેાપલી અથવા ખેાખામાં એકઠેા કરવેા અને કચરાના ગાડામાં નાંખવેા.

પાણી, કચરેા અથવા રાખ, જાહેર રસ્તા ઉપર નાખવા નહિ. રસ્તા ઉપર એવી ચીજો નાંખનારપર મ્યુનસિપાલેટી તરફથી પેાલીસમાં કામ ચલાવવામાં આવશે.

ઘરના કેાઈપણ ભાગમાં અથવા કમ્પાઉન્ડમાં છેાકરાંઓને ગંદકી કરવા દેવી નહીં.

જો કેાઈ માણુસ આજારી પડે તેા તેની ખબર ડિસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારને તરત આપવી.

ડિસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રાર, સબરજીસ્ટ્રાર અને મ્યુનિસિપાલ નર્સોને

કંઈ પણ ફી લીધા વગર ગરીબ માણસને તેઓને ઘેર વૈદક મદદ આપવા ફરમાવવામાં આવ્યું છે.

મ્યુનિસિપાલ દવાખાનામાં ગરીબ લોકોને મફત દવા આપવામાં આવે છે.

ચાલીમાં થતા સઘળા જન્મો તથા મરણોની ડિસ્ટ્રિક્ટ રજીસ્ટ્રારને ખબર આપવી.

તંદુરસ્તી ખાતાનો કોઇપણ માણસ જો પોતાની ફરજ બરાબર બજાવતો નહિ હોય તો તે બાબત હેલ્થ ઑફીસરને ખબર આપવી કે જે એ બાબતમાં તપાસ કરશે.

શરીરસ્વચ્છતા અથવા આરોગ્યતાને લગતી અથવા માંદાની માવજત બાબત અથવા બચ્ચાંઓની સંભાળ વગેરે કોઇ બાબદ ઉપર જો કોઈની ઇચ્છા પોતાને ઘેર વાર્તાવિનોદ કરવાની હશે તો મુંબઈની સેનિટરી એસોસિએશનના ઑનરરી સેક્રેટરી અને ખજાનચી મારફત બંદોબસ્ત થઈ શકશે.

દૂધાળાં ઢોરોના તબેલાના માલકોને ચેતવણી.

---

(૧) દૂધાળાં ઢોરોનો તબેલો સ્વચ્છ રાખવો; વરસમાં બે વખત દીવાલે ચુનો લગાડવો તથા લોખંડ ને લાકડ કામને ઓખવી નાંખી તાર લગાડવો.

(૨) દૂધાળાં ઢોરોના તબેલાની સર્વ જમીનને ફરસબંદી કરવી ને રોજ તે ધોઈ ધોઇ સાફ કરવી.

(૩) છાણની ટાંકીઓ રોજ સાફ કરવી ને છાણને દૂર મુકરર કરેલી જગાએ મોકલી દેવું ને ટાંકીઓને દર મહીને અથવા બે મહીને ચુનો લગાડી સાફ રાખવી.

(૪) છાણુને તબેલામાં ગમે ત્યાં ઢગ કરી રાખવું નહિં ને ચોમાસાની મોસમમાં, તેને ગટરમાં હોમાવવું નહિં.

(૫) તબેલાની સઘળી ગટરો રોજ સાફ રાખવી જેથી તેમાં મેલું પાણી વગર અટકાવે વહી જાય; અટકાવ થાય એવી કોઇબી ચીજ ગટરમાં નાખવી નહિં.

(૬) તબેલામાં દૂધાળાં જાનવર મોકલાસથી જેટલાં રહે તેટલાંજ રાખવાં ને ગપચી કરવી નહિ.

(૭) ખુજલી, ખઇ, ખરવાસ, મરકી એ વીગેરે રોગથી પીડાતાં જાનવરને તબેલામાં સાજાં જાનવર સાથ રાખવાં નહિં. પણ તેઓને દૂર બીજાં જાનવરોને રોગ ઉડે નહિં એમ રાખવાં.

(૮) કોઈ જાતનો રોગ તબેલામાં થાય તો તેની સત્તાવાલાઓને એકદમ ખબર કરી દેવી ને માંદા જાનવરને છુપાવી તબેલામાં રાખવા નહિં.

(૯) કોઈબી ઉડતા રોગવાલા બીમાર આદમીને ખસુસ કરીને ખહીથી પીડાતાં આદમોને દૂધાળાં ઢોરોના તબેલામાં દાખલ થવા દેવાં નહિં.

દૂધાળાં ઢોરોના માલેકોને ચેતવણી.

(૧) દૂધાળાં જાનવરની ચાકરી કોઈ પણ બિમાર આદમી પાસ કરાવવી નહિં.

(૨) કોઈ પણ બિમાર આદમી પાસ દુધ દોહવડાવવું નહિ, અથવા તો દુધ વેચાવવું નહિ અથવા તો કોઈબી રીતે તેને દુધના સમાગમમાં આવવા દેવું નહિ.

(૩) દૂધાળાં જાનવરને જ્યાં રાખવામાં આવ્યાં હોય ત્યાં અથવા તેની આસપાસ કોઈ પણ આદમીને થુંકવા દેવું નહિં.

(૪) દૂધાળાં જાનવરને દોહયાની આગમજ તેઓના થાન આંચળ અને થાનની આસપાસનો ભાગ ધોઈ ધાઈ સાફ કરવો જોઈએ.

(૫) દૂધ દોહનાર આદમીએ પોતાના હાથો ધોઈ ધાઈ સાફ કરીને પછી દૂધ દોહવું.

(૬) દૂધના તામડાઓને દૂધ જીલવા આગમજ તથા દૂધ ખલાસ થવા બાદ ધોઈ ધાઇ સાફ કરવા.

(૭) દૂધના વાસણોને છાણ અથવા કાદવથી સાફ કરવાં નહિં પણ સાફ માટી, સાબુને સ્વચ્છ નળના પાણીથી સાફ કરવાં.

(૮) દૂધને વાસણમાં ખુલ્લું મુકવું નહિં પણ ઝીણાં કપડાંથી ઢાંકીને રાખવું.

(૯) દૂધને સંડાસ અથવા ગટરની નજદીકમાં મુકવું નહિં પણ સાફ સ્વચ્છ જગ્યાપર મુકવું.

દૂધ વેચનારને ચેતવણી.

(૧] કોઇબી ઉડતા રોગવાલા આદમીએ ખસુસ કરી ખઈના રોગથી હેરાન થતા આદમીએ દૂધ વેચવું નહિ.

(૨) કોઈબી કુઅડ આદમીએ દુધ વેચવું નહિં.

(૩) દુધ વેચવાની જગ્યાપર અથવા તેની આસપાસ કોઇબી આદમીને થુકવા, ઠાંસો ખાવા અથવા છીંકવા દેવું નહિં.

(૪) દૂધ વેચનાર આદમીએ પોતાના હાથના આંગળાં દૂધમાં બોળવાં નહિં.

(૫) દૂધમાં કોઈ જાતની ભેળસેલ કરવી નહિં ને ખરાબ પાણી હોમાવવું નહિં.

(૬) બિમાર જાનવરનું દૂધ કદી વેચવું નહી પણ તેનો નાશ કરવો.

(૭) દુધ ભોંયપર કે સુવાના ઓરડામાં કે તબેલામાં કે કોઈ બીજે અસ્વચ્છ ઠેકાણે મુકવું નહીં; પણ સ્વચ્છ જગાપર ઢાંકીને રાખવું.

(૮) દૂધ વેચવાનો ઓરડો સાફસફાઈદાર રાખવો ને ભીંતોને વરસમાં બે વાર ચુનો લગાડવો.

(૯) સત્તાવાલાઓને દુધ તપાસવામાં સગવડ કરવી ને દુધ કયા જાનવરનું છે તેની ખબર આપવી.

દૂધાળાં ઢોરોને ખોરાક-પાણી આપવા માટે રાખવી જોઈતી સંભાળ.

---

(૧) દુધાળાં ઢોરોને સ્વચ્છ નળનું પાણી પાવું, કુવાનું અથવા વાસી પાણી આપવું નહિં.

(૨) દુધાળાં ઢોરોને પાણી પીવાના હવાડા રોજ ધોઈ ધોઈ સાફ કરવા.

(૩) દુધાળાં ઢોરોને પીવાનું પાણી ભરી રાખવાની ટાંકીઓ રોજ સાફ કરવી ને ટાંકીઓ ઢાંકણથી બંધ રાખવી.

(૪) દુધાળાં ઢોરોને પીવાના પાણીની ટાંકીઓ સાફ જગા-પર રાખવી ને સંડાસ કે ગટરની બાજુમાં રાખવી નહિં.

(૫) બિમાર જાનવરે પીધેલું પાણી વધ્યું હોય અથવા જે પાણીમાં બિમાર જાનવરે મોં નાંખ્યું હોય, તે પાણી સાજાં જાન-વરને આપવું નહિ.

(૬) દુધાળાં ઢોરોને ખરાબ હલકો ખોરાક ખવડાવવો નહિ.

(૭) દુધાળાં જાનવરનો ખોરાક સાફ પેટીમાં ને સાફ જગાપર ભરી રાખવો.

(૮) જે વાસણમાં બિમાર જાનવરે ખાધું હોય તે વાસણમાં સાજાં જાનવરને ખોરાક આપવો નહિ પણ તેને બરાબર સાફ કરીને બીજો સારો ખોરાક આપવો.

(૯) દુધાળાં જાનવરને ઘોડાની લીદ અથવા ખરાબ બીછાનાનું ઘાસ ખવડાવવું નહિ.

મેલેરીઆ તાવ.

મલેરાઆ તાવ—(તાઢીઓ તાવ, વીષમ તાવ) નો ફેલાવો એ તાવથી પીડાતા માણસ ને અનોફ્લસ જાતના મચ્છરો કરડવાથી થાય છે.

એ મચ્છરો પાણીના ગમે તેટલા થોડા જથ્થાપર ઘરમાં અગર ઘરની બહાર, કુવાના પાણીમાં, ખાલી ઝાડના કુંડામાં, રસ્તાની બાજુના ખાબોચીઆમાં, ગટરના ખાબોચીઆમાં અને બંદ થયલી ગટરોમાં ઈંડા મુકે છે.

એ ઇંડા પાણીની ઉપર કાજળની રજકણ જેવા દેખાય છે.

એ ઈંડા ૪૮ કલાકમાં સેવાઇને લારવ્હાઓ થાય છે. (આકૃતિ૧)

આ લારવ્હાઓને જ્યાં સુધી છેડીએ નહી ત્યાં સુધી પાણીના ઉપર લાકડીના નાના કકડા જેવા દેખાય છે. પણ છેડવામાં આવે છે, ત્યારે પાછા હઠીને તળીએ બેસી જાય છે. (આકૃતિ ૨).

આ લારવ્હાઓ આસરે એક અઠવાડીએ પાંખ તથા પગ થવા લાયક થાય છે. આ જંતુઓ પછી ૪૮ કલાકમાં મચ્છર થાય છે (આકૃતિ ૩).

Bombay Sanitary Association
(18 A.).



Fig. 1.

(आकृति १).



Fig. 2.

(आकृति २)

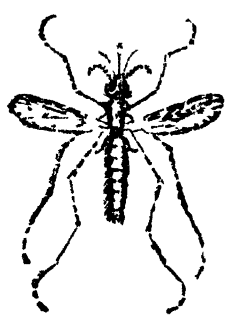


Fig. 3.

(आ. ३).



Fig. 4.

(आ. ४).

આ મચ્છરો માણસનું અગર જનાવરનું લોહી ચુસવાને ઉડે છે અને થોડે થોડે દહાડે કોઇપણ પાણી વાળી જગ્યાએ ઈંડા મુકવા જાય છે અને તે હજારો ઇંડા મુકે છે.

આ મચ્છર જે તાઢીઆ તાવથી પીડાતા માણસને ડંખ મારીને નીરોગી માણસને કરડે, તો તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને ૧૨ દીવસ પછી તે માણસને તાવ આવે છે.

સાવચેતીના ઉપાય—આ મચ્છરોની પેદાશ કમી કરવામાટે પાણીનો જમાવ થતો અટકાવો. મચ્છરોને પાણીપર બેસતા અટકાવવા અગર તો દર સાતમે દહાડે પાણીપર પેસટેરીન અથવા કેરોસીન તેલ છાંટવુ. તાઢીઆ તાવની ઋતુમાં દરેક અઠવાડીએ ૧૫ ગ્રેન ક્વીનાઈન ખાવું અને તેટલુંજ નોકરોને તથા બચ્ચાંને આપવું.

નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ માટે વાંચવાના નિયમો.

૧ ખરાબ અજવાળામાં કદિ વાંચવું નહિ.

૨ વાંચતી વખતે તમારૂં માથું હમેશાં ઉંચુ રાખવું.

૩ તમારી આંખની કીંમત કોઈ પણ ચોપડી કરતાં તમને વધારે છે.

૪ વાંચતી વખતે તમારી ચોપડી મ્હોંથી આસરે ચૌદ ઈંચ દુર રાખવી.

૫ અજવાળાને તમારી પાછળથી અથવા તો તમારી ડાબી ખાંધ તરફથી આવવા દેવું.

૬ તમારી આંખ પર તમારા રક્ષણ અને ફતેહનો આધાર છે, તેથી આંખોની કાળજી રાખવી.

૭ થોડી થોડી મીનિટને અંતરે ચોપડીની બાહેર જોઇ આંખને આરામ આપવો.

૮ ચોપડી ઉપર સૂર્યના કીરણ જયારે પડતા હોય ત્યારે કદિ વાંચવું નહિ.

૯ સ્વચ્છ પાણીથી સવાર અને સાંજ તમારી આંખ સાફ કરવી.

૧૦ અજવાળું સ્વચ્છ અને સારૂ છે તેની ખાતરી કરવી.

૧૧ વાંચતી વખતે અજવાળા તરફ કદિ મોં રાખવું નહિ.

થુકવાને વિષે ચેતવણી—

થુકવાની બુરી આદત.

ક્ષય તથા બીજા રોગોનો ફેલાવો તથા વધારો કરે છે, માટે ઉઠવા બેસવા તથા રહેવાની જગામાં, દીવાલપર, ગાડીઓમાં, હૉટેલોમાં નાટકશાળાઓમાં, દુકાનોમાં વિગેરે જાહેર જગામાં થુકવું નહીં.

ભીનાસ વિગેરે વિષે ચેતવણી.

નકામા જતા પાણીનો અટકાવ કરવો. નળ ઉપયોગ વગર ઉઘાડો રાખવો નહિ.

ભીનાસથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી કરીને પાણીથી બધી જગ્યા ભીની કરવી નહિ.

નાળીએરની છાલ અથવા રાખ જે વાસણ સાફ કરવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેને મોરીમાં જવા દેવી નહિ, એમ કરવાથી નળ ભરાઈ જાય છે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગોવરાં માટે સાવચેતીઓ.

ગોવરાંથી ધણાં બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

એ બીમારી શરૂઆતમાં બહુજ ચેપી છે. એની પેહેલી નીશાની ઠાંસો અને છીંક છે અને આંખો લાલ થઇ તાવ આવે છે. જયારે

ગેાવરૂં નીશાળમાં લાગુ પડે છે, ત્યારે ઠાંસાની નીશાની જણાતાં તરતજ સાવચેતીના ઉપાય લેવા. જ્યારે એવી શુરૂઆતની નીશાનીઓ છોકરાંઓને નીશાળમાં દેખાય ત્યારે શીક્ષકેાએ છોકરાંઓને તુરત ઘેર મેાકલી દેવાને ઘટતેા બંદેાબસ્ત કરવેા.

છોકરાંઓને આંગપર ગેાવરાંની નીશાની દેખાયા પછી એક મહીનેા સુધી નીશાળે મેાકલવાં નહીં.

જે છોકરાંને ગેાવરૂં આવ્યું હેાય તેને ઘરના ઊપલા મજલા પરના એક હવા ઉજાસવાલા ઓરડામાં અલાયદુ રાખવું.

ગેાવરાંની બીમારી પ્રાણઘાતક છે માટે માબાપેાએ પેાતાનાં બચ્ચાંને જેવી નીશાની દેખાય કે દાકટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

જ્યારે નીશાળનાં છોકરાઓમાં ગેાવરાંની નીશાન માલમ પડે ત્યારે નીશાળ બંધ રાખવી ને છેલ્લાં છોકરાને ગેાવરૂં આવ્યા પછી ત્રણ અઠવાડીએ સાજાં છોકરાંઓને નીશાળે અથવા બીજે ઠેકાણે એકઠાં થઈ મળવાં દેવાં. તે અગાઉ નહી.

જ્યારે કેાઈ છોકરાંને ગેાવરૂં આવે ત્યારે બીજાં સાજાં છોકરાંઓને અલગ રાખવાં ને તેઓનું જતન કરવું, ને સાજાં ને માંદા છોકરાં એક બીજાનાં સમાગમમાં ન આવે તેની સંભાળ રાખવી.

જ્યારે કેાઈ છેાકરૂં ગેાવરૂં આવી ગયા પછી સાજું થાય ત્યારે તે નીશાળે જાય તે અગાઉ સંભાળ રાખવી જોઈએ અને તેનાં સઘળાં કપડાં, બીછાના વીગેરે ધેાઇ ધાઈ સાફ કરી તડકે સુકાવવાં. ઓરડામાંનેા સઘળેા સર સામાન ધેાઈ ધાઈ સાફ કરવેા. ઓરડાની દીવાલેાને ચુનેા ધેાળવેા, ઓરડાની જમીનને ચેાળીચેાળીને ધેાઈ ધાઈ સાફ કરવી. ઓરડાની સઘળી બારીઓ ખુલ્લી મુકવીને ઓરડામાં તડકેા આવવા દેવેા. છોકરાંને પેાતાને પણ ગરમ પાણી તથા સાબુથી નહવાડી ધેાવાડી સાફ કરવું.

બચ્ચપણના ઝાડા—

ગંદા રહેવાથી થાય છે.

તે અટકાવવા માટે

માતાઓએ પોતાને અને પોતાના છોકરાંઓને દરરોજ સવારે ધોઈ ધોઈ સાફ રાખવા.

કપડાં, બીછાના અને ઘરોને સાફ રાખવાં. મેલાં પાણીના વાસણો દર સવારે ખાલી કરવા.

તાજી હવા ન મળવાથી થાય છે.

તે અટકાવવા માટે

બારીઓ દરરોજ ખુલ્લી મુકવી.

ગેરવ્યવસ્થિત ખોરાકથી થાય છે.

તે અટકાવવા માટે.

છોકરાંઓને ૭ મહિનાની ઉમર સુધી માત્ર સ્તનના દૂધ ઉપરજ રાખવા.

બારમહિના ઉપરાંત કોઈ પણ છોકરાંને સ્તનના દૂધ ઉપર રાખવા નહિ.

ગાયનું દૂધ ઉપયોગમાં લીધા અગાઉ ઉકાળવું અને ચોખ્ખા વાસણોનો ઉપયોગ કરવો.

કાંઈપણ કઠણ ખોરાક બચ્ચાંઓને આપવો નહીં. તમામ ખોરાક તાજો હોવો જોઇએ. ખાસ કરીને મચ્છી અને ફળ—

તમામ ખોરાકની ખાસ કરીને દૂધની કાળજીપુર્વક માખીઓથી સંભાળ રાખવી.

બેદરકારીથી થાય છે.

તે અટકાવવા માટે.

કામપર જતા માણસોએ પોતાના છોકરાને કોઈ જવાબદાર માણસના કબજામાં સોંપવાં કે તે છોકરાંને બરાબર ખોરાક મળે છે અને સાફ સુફ રહે છે તેની તપાસ રાખે.

ઝાડાના પ્રથમ ચીન્હ જણાય કે તરતજ છોકરાને દાકતરને ત્યાં લઈ જવાં.

છોકરાને કેફમાં ઉંઘતાં રાખવાને માટે જે બાળાગોળી કહેવાય છે તે આપવી બંધ રાખવી.

કુકડીઆ ખાંસી.

કુકડી ખાંસી એ ઘણોજ ચેપી તેમજ ઘણો જોખમ ભરેલો અને દુઃખદાઇ રોગ છે અને તે બચપણમાં અને છોકરવાદપણામાં થાય છે. બરાબર કાળજી લીધાવગર તથા ખાનપાન વગર ઘણાં છોકરાંઓએ પોતાના જાન ગુમાવ્યા છે.

ચીન્હો.

એ રોગની તાવની થંડીની માફક શરૂઆત થાય છે અને પ્રથમથીજ ચેપી હોય છે. તરતજ ખાંસી થોડે થોડે વખતને અંતરે આવે છે તે એટલે સુધી કે તે છોકરાનો શ્વાસ રૂંધાઇ જાય. અને તે ઘણી વખત ઉલટી કરી નાંખે છે. ખાંસીનો વળ થોડીવાર પછી પણ આવે છે.

તેનો ફેલાવ અટકાવવા માટે શું કરવું.

કુકડીઆ ખાંસી ઉડતો રોગ છે માટે તે દરદીથી ખાંસી શરૂ થયાથી પાંચ અઠવાડીઆ સુધી તમામ બાલકોને દુર રાખવા અને તે છોકરાને તદન સારો થાય નહી ત્યાં સુધી નીશાળે જવા દેવો નહી.

પાડોસમાં કુકડીઆ ખાંસી હોય તો તમામ શરદી શકમંદ ગણવી. જે ઘરમાં કુકડીઆ ખાંસીનો કેસ હોય તે ઘરમાં કોઇ પણ બચ્ચાંને કદી લઈ જવા નહી. અને તેજ રોગથી હજુ નહીં સાજા થયેલા એવા છોકરા સાથે કોઇ પણ છોકરાને રમવા દેવા નહી. તે પ્રમાણે તમારા ઘરમાં કુકડીઆ ખાંસીનો કેસ હોય તો બીજા કોઇ છોકરાને આવવા દેશો નહીં.

સાજા થયા પછી છોકરાનાં કપડાં, બીછાનું વીગેરે ધોઇ નાંખવાં અને જે ધોવા જોગ ન હોય તે આંગણામાં કે વાડીમાં ખુલ્લી હવામાં મુકવાં અને બારીઓ ખુલ્લી મુકવી અને ખોલીમાં એકદમ તાજી હવા આવવા દેવી.

રોગ જેમ જેમ વધારે વખત લંબાય છે તેમ તેમ નુકસાન થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.

એક છોકરાને ખાંસી શરૂ થઈ અથવા શરૂ થઈ એમ ધારવામાં આવે કે તરતજ નીશાળે મોકલવો નહીં અને માસ્તરને તે કારણની ખબર આપવી.

બધા ચેપી રોગો ભેળામલીને જેટલા જાનનું નુકસાન કરે છે તેના કરતાં પણ વધારે ઓરી અને ખાંસીથી થાય છે.

બંધ બારીઓ રાખવાથી—

ઘરમાં માંદગી આવે છે. મંદવાડ એ સૌથી મોટું દુર્દૈવ છે.

બારીઓ હમેશાં ખુલ્લી રાખવી જોઇએ.

માખીઓ.

ઘરની સાધારણ માખીઓ રોગના જંતુઓ લાવવા લઈ જવાનું કામ કરવામાં પ્રખ્યાત છે.

સંખ્યાબંધ માખીઓની હાજરી ચોખ્ખી રીતે બતાવી આપે છે કે પાડોસમાં ગંદકી છે.

તેઓની મુખ્ય ઉછરવાની જગ્યા ખાતરના ઢગલાઓ છે. પણ સડેલી શાક ભાજી અથવા સડેલા પ્રાણી પદાર્થ અને કોઈપણ જાતની ગંદકી સુદ્ધા તેમનાં ઉછરવાનું મુખ્ય સ્થાન છે. એમ છતાં

તેઓનો ખોરાક ગંદકીમાંજ આવી રહેતો નથી અને તે કારણને લઇનેજ તેઓ ત્રાસદાયક થઈ પડે છે; કારણ કે ઘણીજ દુર્ગંધ મારનારો કચરો ખાધા પછી માણસ જાતને ઉપયોગી ખાવાની ચીજ ઉપર તે મેલ લઇ જાય છે અને તેથી કરીને તે ખોરાકને બગાડે છે.

ગંદવાડ લઈ જવા જેટલુંજ નુકસાન માખો કરે છે એટલુંજ નહી પણ તેઓ ચેપી રોગથી પીડાતા માણસોના રોગના જંતુઓ તંદુરસ્ત માણસ પાસે લઇ જાય છે. માખીઓનું મુખ્યત્વે કરીને ચેપી રોગથી પીડાતા દરદીઓ તરફ જવાનું વળણ હોય છે.

તેનો ભય દુર કરવામાટે—ઘરનો સઘળો કચરો બાળી મુકવો અથવા સારી ટાંકીઓમાં ઢાંકીને રાખવો. એ ટાંકીઓ વારંવાર અને તદન ખાલી કરવી.

સઘ જાતના ખોરાક મલમલ અથવા તારનાં ઢાંકણથી ઢાંકી રાખવા.

વેચવાના ખોરાક ઉપર બરાબર ઢાંકણ રાખવું, તેથી કરીને ખોરાક ખરીદનાર જે દુકાનોમાં માખીઓથી ખોરાક સારી રીતે સંભાળવામાં આવે તે દુકાનો પસંદ કરે.

તમામ ખોલીઓમાં મુખ્યત્વે કરીને રસોડામાં ગંદવાડ રહેવા દેવો નહીં.

માંદા માણસોથી માખીને દુર રાખો અને દરદીના ઓરડાની દરેક માખી મારી નાખો. તેનું શરીર રોગના જંતુંઓથી ઢંકાયલું રહે છે.

ખાળ અને ગલીઓમાં પુષ્કળ પાણી મારવું અને મેલું પાણી જવાનો રસ્તો બરાબર સારી સ્થિતીમાં રાખવો.

આસપાસમાં કંઇપણ ગંદકી હોય તો તરતજ મ્યુનિસિપાલ ઓફીસમાં એક્ઝીક્યુટીવ હેલ્થ ઓફીસર ને ખબર કરવી.

માંદગી ગંદવાડ અને માખીઓ.

ગંદવાડથીજ માંદગીનો મોટો ફેલાવો થાય છે.

શરીર, કપડાં, બીછાનું, ઓરડી અને રહેવાની જગ્યાની આજુ-બાજુ જેમ વધારે સ્વચ્છ હોય, તેમ માંદા પડવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.

ગંદવાડ માખીઓનું આકર્ષણ કરે છે અને માખીઓ ગંદવાડ અને કોઈ કોઇ વખત રોગના જંતુઓ દુધ અને બીજા ખોરાકમાં લઈ જાય છે; જેથી કોઈવાર રોગ પેદા થાય છે.

ગરમીના દીવસમાં બગડેલો ખોરાક નાના બાલકો અને જુવાન છોકરાઓમાં ઘણાખરા મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જો તમે તમારા બચ્ચાઓને મંદવાડ ન આવે એવું ઈચ્છતા હોય તો તેનું શરીર, કપડાં અને તેઓનો ખોરાક સ્વચ્છ રાખો.

માખીઓ જે મંદવાડ ફેલાવવાનું સાધન છે તેને સ્વચ્છતાથી નાશ કરો–સ્વચ્છતા વડે કે જેથી તેમને ખોરાક મલતો નથી તેથી અથવા ફલાઈ પેપર (માખી પકડવાનો કાગળ) કે જેની ઉપર બેસવાથી તેઓ વલગી જાય છે અને મરી જાય છે તે વડે તેઓનો નાશ કરો.

દુધ, માખણ, રોટલી વિગેરે ઢાંકી રાખવા કે જેથી માખીઓ તે ખરાબ કરી શકે નહિ

Hints to Bakers for Bake-houses.—
ભઠીયારખાનું રાખનારા ભઠીયારાઓને ચેતવણી.

૧. ભઠીયારખાનાવાલું મકાન ચાલીઓ અથવા ઘરોની અંદર હોવું ન જોઈએ પણ તદન અલગ હોવું જોઇએ.

૨. ભઠીયારખાનાવાળું મકાન સ્વચ્છ અને તેને લાયકની ગોઠવણ અને સગવડવાળું હોવું જોઈએ.

૩. ભઠીયારખાનાવાળું મકાન અને તેની આસપાસની સર્વ જગ્યા બહુજ સાફ અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ.

૪. જે ઓરડામાં ભઠ્ઠી રાખી હોય તે ઓરડાના અરધા કરતાં કમતી ભાગમાં ભઠ્ઠો રચવી જોઈએ.

૫. ભઠ્ઠી એવી રીતે રચવી જોઈએ કે ભઠ્ઠીમાંથી નીકળતો ધુમાડો ભઠ્ઠીવાળા ઓરડામાં ભેગો થાય નહી.

૬. ભઠ્ઠીનું ધુમાડીયું અથવા ચીમની એટલી ઉંચે રાખવી જોઈએ કે તેમાંથી નીકળતો ધુમાડો આસપાસના મકાનમાં દાખલ થાય નહી.

૭. ભઠીયારખાનાનાં ઓરડા હવા-ઉજાસવાલા હોવા જોઇએ.

૮. ભઠીયારખાનાની દીવાલો અને જમીન સપાટ અને લીસી હોવી જોઈએ કે જેથી ઝટ સાફ થઇ શકે.

૯. ભઠીયારખાનાની જમીન ફરસબંદીની અથવા મજબુત કોબાની હોવી જોઇએ.

૧૦. આટો રાખવા માટે, આટો ગુંદવા માટે, પાંઊ-બીસકીટ ભુંજવવા માટે અને ભુંજાયલાં નંગ રાખવા માટે જુદા જુદા ઓરડા હોવા જોઈએ.

૧૧. ભરેલી આટાની ગુણો જમીનપર મુકવી નહી પણ ટેબલ અથવા બાંકોપર મુકવી.

૧૨. આટો ગુંદવાની ટેબલો અને થાળીઓ લીસાં લોખંડની, જસદની અથવા સંગેમરમરની હોવી જોઈએ. જો લાંકડાંની હોય તો તેઓ લીસી અને ફાટફૂટ વગરની હોવી જોઈએ કે જેથી કોહવાટ ઉત્પન્ન કરનારી રજકણોનો પ્રવેશ થવાનો સંભવ રહે નહી.

૧૩. ભઠીયારખાનું તેનો સરંજામ અને ત્યાં બનતી સર્વ ચીજો અતી ઘણી સ્વચ્છ અને આરોગ્યકર હોવી જોઈએ.

૧૪. ભઠીયારખાનાવાલા ઓરડાઓ વરસમાં બે વાર નીયમીત ચુનો લગાડી સાફ રાખવા.

૧૫. ભઠીયારખાનામાં સ્વચ્છ નળનું પાણી વાપરવું. જે ટાંકીઓમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે તે બંધ હોવી જોઈએ અને ઝટ સાફ થઈ શકે એવી રીતે તેઓને રચવી જોઈએ જે ટાંકીમાંથી સંડાસમાં પાણી પુરૂં પડતું હોય તે ટાંકીનું પાણી ભઠીયારખાનાના વપરાસ માટે લેવું નહી.

૧૬. ઘરની અથવા રસ્તાની ગટરનું મોંહ ભઠીયારખાનામાં અથવા તેની નજદીકમાં ઊઘડતું હોવું ન જોઈએ.

૧૭. ભઠીયારખાનાના કામદારો માટે સંડાસ નજદીકમાં નહી પણ દુર જગ્યામાં રાખવો.

૧૮. કોઈપણ આદમીએ ભઠીયારખાનામાં રહેવું અથવા સુવું નહી.

૧૯. જો ભઠીયારખાનાવાલા મકાનમાં રહેવાના ઓરડા હોય તો રહેવાના ઓરડાને ભઠીયારખાનાના ઓરડા વચ્ચે સીલીંગ સુધીની દીવાલ બાંધી લેવી જોઈએ.

૨૦. પાંઉ, બીસકીટ પેસ્ટ્રી વીગેરે ભુંજાઈ ભઠીમાંથી બહાર કાઢતાંને વાર અલાએધા સ્વચ્છ ઓરડામાં લઈ જઇ એવી રીતે રાખવા કે માખ, ધુળ વીગેરે ઉપર બેસે નહી અને તેઓને બગાડે નહી.

૨૧. ભઠીયારખાનામાં દીવસનું કામ પુરૂં થાય ત્યારે તે માહેલો સવ સરંજામ ટેબલો, દાબડાઓ, દીવાલો, જમીન વીગેરે સર્વ ઘસી નાખી ધોઈ ધોઈ સાફ કરવી જોઈએ.

સોડા, લેમન વીગેરે બનાવનારા કારખાના-વાલાઓને ચેતવણી.

૧. સોડા–લેમન વીગેરે બનાવવાનું કારખાનું ચાલીઓ અથવા ઘરોની અંદર હોવું ન જોઈએ.

૨. એ કારખાનું સ્વચ્છ અને સોડા–લેમન બનાવવાને લાયકની ગોઠવણ અને સગવડ વાલું હોવું જોઇએ.

૩. એ કારખાનાવાલું મકાન અને તેની આસપાસની જગ્યા બહુજ સાફ અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ.

૪. એ કારખાનાના ઓરડા હવા ઉજાસ વાલા હોવા જોઈએ.

૫. એ કારખાનાની દીવાલો ને જમીન લીસી ફરસબંદીવાલી હોવી જોઈએ કે ઝટ સાફ થઇ શકે.

૬. એ કારખાનાના ઓરડા વરસમાં બે વાર ચુનો લગાડી સાફ રાખવા જોઇએ.

૭. આખું કારખાનું તેની અંદરનો સર્વ સરંજામ અને તેમાં બનતાં સર્વ પાણીઓ અતી ઘણા સ્વચ્છ અને આરોગ્યકર હોવા જોઇએ.

૮. જે પીછીથી સોડા–લેમન વીગેરે બાટલીઓ અંદરથી સાફ કરવામાં આવે છે તે પીછીઓ સ્વચ્છ અને સાફ હોવી જોઇએ.

૯. સોડા–લેમન વીગેરેની બાટલીઓ અંદરથી વેહેતાં પાણીમાં અથવા ફુવારાની નળીઓ મારફતે ઉડતાં પાણીમાં સાફ કરવી જોઇએ.

૧૦. કારખાનામાં વપરાતાં પાણીની ટાંકીઓ, વારે વારે સાફ કરવી તથા ફીલટરોમાંની નળીઓ વાદલાં વીગેરે સાફ અને સ્વચ્છ રાખવા.

૧૧. કારખાનામાં સ્વચ્છ નળનું પાણી વાપરવું અને જે ટાંકીઓમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે તે બંધ હોવી જોઇએ ને ઝટ સાફ થઇ શકે એવી રીતે રચેલી હોવી જોઇએ. જે ટાંકીમાંથી સંડાસમાં પાણી પુરૂં પડતું હોય તે ટાંકીનું પાણી કારખાનામાં વાપરવામાટે લેવું નહી.

૧૨. ઘરની અથવા રસ્તાની ગટરનું મ્હોડું કારખાનામાં અથવા તેની નજદિકમાં ઉઘડતું ન હોય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ. કારખાનાની નજદીકમાં સંડાસ અથવા કાંઈ પણ દૂષણ હોવું ન જોઇએ.

૧૩. કારખાનાના કામદારોમાટે સંડાસ નજદીકમાં હોવો ન જોઈએ.

૧૪. કોઈપણ આદમીને સોડા-લેમન વીગેરે બનાવવાના કારખાનામાં રહેવા અથવા સુવા દેવું જોઈએ નહી.

ટાયફૉઇડ અથવા અવધનો તાવ.

ટાયફૉઇડ જાતનો તાવ હિંદુસ્તાનમાં બોહોલો ફેલાવો પામેલો છે. જો અટકાવી શકાય તો શામાટે ન અટકાવીએ ?

ટાયફૉઇડ કેવી રીતે ફેલાવો પામે છે. ૧. ખરાબ પાણી.

૨. ખરાબ ખોરાક (ક) જેવાકે કોહેલી માછલી.
(ખ) ખરાબ સાલાડ.
(ગ) ખરાબ દુધ.

૩. માખી.

ટાઇફૉઇડ અટકાવવાનો ઉપાય. ૧. પાણી ઉકાળીને પીવુ.

૨. દુધ ઉકાળીને ઉપયોગમાં લેવું.

૩. ખોરાકની જણસોને સારીપેઠે પકાવવી.

૪. કાલવે અને કોટલાવાલી માછલી બરોબર પકા-

વવી; પણ તે ન ખાવી એ વધારે સારૂં છે.

૫. ખાવાપીવાની જણસો **માખીથી** દુર રાખવી.

માખીથી સંભાળજો.—યાદ રાખજો કે ટાયફૉઈડ તાવ ફેલાવવાનાં માખી ઘણી મદદ કરે છે. ટાયફૉઈડ થયેલ દરદીનો ઝાડો, પીસાબ વગેરેપર માખી બેસે છે, અને તેનો ચેપ પોતાના પગઉપર લઈ તરત ખાવાપીવાની જણસોપર બેસી તેને લગાડે છે.

ભુલતા નહીજ. ચુકશો નહી. ૧. ટાયફૉઈડથી પીડાતા દર્દીનો મેલ, વીગેરે ડિસઈનફેકટ કરવાનું ભુલતા નહી.

૨. ટાયફૉઇડથી પીડાતા રોગીના કપડા, વાસણ ને બીજાનું **ડિસઈનફેકટ** કરવાનું ભુલતા નહી.

૩. ટાયફૉઈડ થયેલાં દર્દી સાજા થયા પછી પણ કેટલાક મહિના સુધી ટાયફૉઈડનો ચેપ ફેલાવી સકે છે.



Lady Health Visitor lecturing to Bhangi women.

મુંબાઈ મ્યુનીસીપાલીટી.

પબ્લીક હેલ્થ ડીપાર્ટમેન્ટ.

મુંબાઈમાં નીચે જણાવેલી જગ્યાએ શીતળા મફત કાઢવામાં આવે છે.

વાર.	શીતળા કાઢવાની જગ્યા.	કામ કરવાનો વખત (સ્ટા. ટાઇમ.)
સોમવાર. ...	કોલાબા ડીસપેન્સરી નં ૫૭ ગન કેરેજ સ્ટ્રીટ કોલાબા. ...	સવારના ૮ થી ૧૦.
	જે.જે. હૉસપીટલના કમપાઉન્ડમાં. મેહેર ધરમાદા દવાખાનામાં ડીલીમા સ્ટ્રીટ, મઝગામ. ...	સવારના ૭ ૩૦ થી ૧૦-૩૦
મંગળવાર. ..	નં. ૫ ડીસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારની ઑફીસ ના. ૨૪૮ ગ્રાન્ટરોડ. ...	સવારના ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦
	લવજી વાડીઆના ધરમાદા દવાખાનામાં પરેલ ટ્રામને નાકે. ...	સવારના ૮-૩૦ થી ૧૦-૩૦
બુધવાર. ...	ના. ૧૫૫ કાલબાદેવી રોડ ના. ૭૮ અબદુલ રહેમાન સ્ટ્રીટ પારસી અગીઆરી ચકલા.	સવારના ૭ ૩૦ થી ૧૦-૩૦
ગુરૂવાર. ...	ગ્રેજ્યુએટસ દવાખાનામાં રેવેલીન સ્ટ્રીટ, હાર્નબી રોડ કોટ ...	સવારના ૮ ૩૦ થી ૧૦-૩૦
	ના. ૯ ડીસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારની ઑફીસ. ફૉકલેંડ રોડ ધરમસાલા.	સવારના ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦
શુક્રવાર. ...	એમ. એન. પીટીટના ધરમાદા દવાખાનામાં ખેતવાડી મેન રોડ.	સવારના ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦
	વાસુદેવ જગન્નાથનો બંગલો દાદર સ્ટેશનની બાજુમાં માહીમ..	સવારના ૮-૩૦ થી ૧૦-૩૦

વાર.	શીતળા કાઢવાની જગ્યા.	કામ કરવાનો વખત. (સ્ટા. ટાઇમ.)
શનીવાર. ...	સંકર શેઠના ધરમાદા દવાખાનામાં ચોપાટી ચાંટરેડ સ્ટેશનની નજીક	સવારના ૮-૩૦ થી ૧૦-૩૦
	ના. ૬૨૦ ડોંગરી રેાડ.	સવારના ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦
રવીવાર. ...	ના. ૧૫૯ કાલબાદેવી રેાડ ...	સવારના ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦ અને દરરોજ સાંજના ૨-૩૦ થી ૫-૩૦
	શેઠ વરજીવનદાસ માધવદાસના ધરમાદા દવાખાનામાં સીત્ર. ...	સવારના ૮ થી ૧૦

ઘર આગળ શીતળા મુકવા બાબત વધુ માહિતી પરેલ, સોપારીબાગ રેાડ શીતળા ખાતાના વડા ઘરપાસેથી મેળવવી ટેલીફોન નંબર ૧૦૦૨.

મુંબઈ મ્યુનીસીપાલીટી.

પબ્લીક હેલ્થ ડીપાર્ટમેન્ટ,

જન્મમરણની નોંધ કરવા માટે અને ગરીબ લોકોને મફત દવા આપવા માટે નીચે જણાવ્યા મુજબ રજીસ્ટ્રેશન ઓફીસીસ અને દવાખાના વીગેરે રાખવામાં આવ્યાં છે.

ના. ૧	ડીસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારની ઓફીસ,	૧૧૧, ફ્રીઅર રોડ.
ના. ૨	,, ,, ,,	કોળસા મહોલ્લા, પાયધુની.
ના. ૩	,, ,, ,,	૯૪૫ જેલ રોડ, ઇસ્ટ ડોંગરી.
ના. ૪	,, ,, ,,	દાદીશેઠ અગીયારી સ્ટ્રીટ.
ના. ૫	,, ,, ,,	૨૦૭ ગ્રાન્ટ રોડ.
	બાઇ લીલુબાઇ ડીસપેનસરી ,,	કામાઠીપુરા પહેલી ગલ્લી.
ના. ૬	ડીસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારની ઓફીસ.	૮ કાંદાવાડી ગીરગામ.
ના. ૭	,, ,, ,,	૧૪૪ બેલાસીસ રોડ.
ના. ૮	,, ,, ,,	૧૧ ફોરાસ રોડ
	બાઇ ગવરાબાઇ ડીસપેનસરી. ,,	કામાઠીપુરા.
ના. ૯	ડીસ્ટ્રીક્ટ રજીસ્ટ્રારની ઓફીસ.	૮૫ એલફીન્સટન રોડ પરેલ.
ના. ૧૦	,, ,, ,,	ફરગ્યુસન રોડ, વરલી.
	પરબાદેવી ડીસપેનસરી. ,,	પરબાદેવી રોડ.

બેલાસીસ રોડપર ઘર નંબર ૨૨૫ માં ઉઘાડવામાં આવેલાં "મેટરનીટી હોમમાં" ગરીબ લોકોને માટે સુવાવડને લગતી સર્વ વ્યવસ્થા મફત કરવામાં આવી છે.

Printed at the Indu Prakash Steam Press, 388 Girgaon,
Bombay, by Damodar Sawalaram Yande,
AND PUBLISHED BY
The Hon. Secretary Bombay Sanitary Association,
the Bombay Municipal Office, Bombay.